美容美一体化技术

COAY Books

□□
Content

- □1□□□□□□□□□□□(1)
- □2□□□□□□□□□□□(2)
- □3□□□□□□□□□□□(3)
- □4□□□□□□□□□□□(4)
- □5□□□□□□□□□□□(5)
- □6□□□□□□□□□□□(6)
- □7□□□□□□□□□□□(7)
- □8□□□□□□□□□□□(8)
- □9□□□□□□□□□□□(9)
- □10□□□□□□□□□□□(10)
- □11□□□□□□□□□□□(11)
- □12□□□□□□□□□□□(12)
- □13□□□□□□□□□□□(13)
- □14□□□□□□□□□□□(14)
- □15□□□□□□□□□□□(15)
- □16□□□□□□□□□□□(16)
- □17□□□□□□□□□□□(17)
- □18□□□□□□□□□□□(18)
- □19□□□□□□□□□□□(19)
- □20□□□□□□□□□□□(20)
- □21□□□□□□□□□□□(21)
- □22□□□□□□□□□□□(22)
- □23□□□□□□□□□□□(23)
- □24□□□□□□□□□□□(24)
- □25□□□□□□□□□□□(25)
- □26□□□□□□□□□□□(26)
- □27□□□□□□□□□□□(27)
- □28□□□□□□□□□□□(28)
- □29□□□□□□□□□□□(29)
- □30□□□□□□□□□□□(30)

- □31□□□□□□□□□□(31)
- □32□□□□□□□□□□(32)
- □33□□□□□□□□□□(33)
- □34□□□□□□□□□□(34)
- □35□□□□□□□□□□(35)
- □36□□□□□□□□□□(36)
- □37□□□□□□□□□□(37)
- □38□□□□□□□□□□(38)
- □39□□□□□□□□□□(39)
- □40□□□□□□□□□□(40)
- □41□□□□□□□□□□(41)
- □42□□□□□□□□□□(42)
- □43□□□□□□□□□□(43)
- □44□□□□□□□□□□(44)
- □45□□□□□□□□□□(45)
- □46□□□□□□□□□□(46)
- □47□□□□□□□□□□(47)
- □48□□□□□□□□□□(48)

□1□□□□□□□□□□□□(1)

□ □课程□0□□

真正开始化妆的时候

拍，拍，拍，用粉底霜完成透明妆。
刷，刷，刷，用睫毛膏塑造纤长动人的睫毛。
涂，涂，涂，唇彩让嘴唇更出彩。
我的第一次化妆，比推导数学公式更容易！

□2□□□□□□□□□□□□(2)

有了这些化妆品，完成大部分妆容就都OK了！
隔离霜
涂粉底霜之前使用提亮肤色的隔离霜。带着细微亮粉的白色隔离霜适合任何肤色，也可以保持肌肤水润。
唇彩
比唇色稍微深一些的粉色或接近唇色的水润唇膏适合画简单大方的妆。不管唇彩颜色深浅，都不可以涂很多，感觉很有负担哦。涂少量在下唇后，把剩下的涂在上唇。
眉笔
化妆师都说眉毛是脸部的"屋顶"。修出好看的眉形可以提升脸部的轮廓甚至决定你的整体形象。最近流行修出自然柔和的眉毛，因此与其使用乳状眉笔还不如使用眉粉或眉笔来填补眉毛间的空缺。
粉底液
最接近自己肤色的粉底液是画透明妆必不可少的化妆品。水润的补水粉底液，虽也有遮盖皮肤缺点的作用，但它更擅长均匀肤色，使皮肤保持水润。
将大豆一般大小的粉底液挤到手背上，均匀地抹在脸部后轻轻拍打。
shu uemura
face architect
smoothing
fluid foundation

□3□□□□□□□□□□□□(3)

X

化妆可以藏得住年龄哦！

用化妆藏住年龄是以前流行浓妆时候的说法。

现在是透明妆的时代。要懂得画适合皮肤年龄的妆。不到20岁的时候正好是青春期，脸上容易长痘痘，化妆时，要注意痘印。画浓妆的话痘痘有可能更"嚣张"，所以尽可能画简单的妆，用唇彩制造出"亮点"即可。20岁刚出头的时候最好是把透明无瑕的皮肤表现出来，画透明妆。

O

用久了的粉刷要马上扔掉！

油脂、粉底霜和灰尘等凝结在一起让刷头发黑的粉刷，想一想也很糟糕吧？上粉底霜或干（湿）粉的粉刷最好是一个月洗一两次。

在粉刷头上滴一些洗面乳，然后用手搓几下，再用清水清洗干净即可。至少三个月更换一次新粉刷为好。

X

因为没时间或很忙在公交、地铁上化妆

有时候坐地铁的时候可以看见拿镜子化妆的女孩吧？在公共场合化妆是不礼貌的。吃饭后在对方面前看着镜子补妆也不是很好看的哦。

"学习研究派"友莉的化妆误区和正确答案

□4□□□□□□□□□□□□(4)

穿正装，我还是□□□妆

化妆跟穿衣服一样，要随着时间和地点来选择。朋友聚会的时候可以画最基础的妆，用睫毛膏或唇彩制造"亮点"。面试或拜访亲戚的时候，适合画干净整洁的彩妆。

穿着与化妆一定要协调哦！

穿正装的时候不化妆的话，就会显得很单调、呆板，甚至会影响正装的效果。有型的服装必须配合彩妆来呈现完美效果！但如果衣服的颜色较鲜艳或装饰品较多，可以在眼睛或嘴唇当中选择一处制造出"亮点"即可。

化妆也能体现礼节□

□5□□□□□□□□□□□□(5)

“现实派”晓琳的化妆包大公开

腮红

粉红色的腮红最自然，可以画出有活力的桃花妆。平时只涂 BB 霜或者有颜色的隔离霜的人适合用液状腮红，使用干粉的人适合使用粉状腮红。

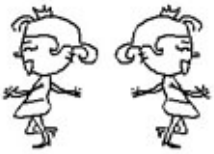
海绵粉扑

海绵粉扑是用来涂粉底的，比用手指涂抹更加均匀。圆边的海绵粉扑不如有尖角的海绵粉扑，尖角的形状容易刷到鼻子周围或眼角处。

睫毛夹

刷头睫毛膏之前要准备好睫毛夹。即使不刷睫毛膏，只用睫毛夹将睫毛夹卷翘也能得到很好的效果。

先用睫毛夹将睫毛夹卷翘后，眼睛就显得大而明亮，再刷睫毛膏的话可以让睫毛变得纤长、浓密。



刷子

按大小和种类，刷子可以分为很多种，但除非你是专业的化妆师，否则不需要都准备。只需要刷尖呈圆形的大刷子（涂腮红用）和宽度为眼皮的 1/3 左右大的刷子。有了这两个刷子就可以完成很自然的妆容。

□

□6□□□□□□□□□□□□(6)

课程 1

为了更好地化妆要非常重视洗脸哦

皮肤健康又整洁才易于化妆，化妆后效果也好。
重视每天早晚的洗脸环节，也能让肌肤滋润光滑
而显得朝气蓬勃。

□7□□□□□□□□□□□□(7)

□8□□□□□□□□□□□□(8)

告别面部污垢
在面颊放松的状态下，用中指轻轻按压下巴关节同时吸气，维持3秒钟后放手同时呼气。
在面颊放松的状态下轻轻地闭上眼睛，把指尖放在前额。
轻轻打前额、脸颊、下巴。
改善暗哑的皮肤状况
在面颊放松的状态下，把双手手掌放在耳朵至腮去的部位，用手心轻轻包住脸颊。
吸气的同时轻轻捏住皮肤5秒钟后放手，放手时要弹出来。

□9□□□□□□□□□□□□(9)

宝典 1
只要好好洗脸，
不用去皮肤科
皮肤护理的第一步骤是洗脸。皮肤不停地分泌出油脂，油脂容易吸附空气中的灰尘和细菌。如果没有及时地好好清洗脸部，这些灰尘和细菌就会堵塞毛孔，导致痘痘、红斑或其他皮肤问题产生。洗脸可以彻底清除皮肤上的这些污垢，促进血液循环，维持滋润、光滑、健康的皮肤。
用洗面乳容易有残留物，不彻底洗掉这些残留物的话也会引起皮肤问题。用洗面乳清除污垢后用清水冲洗干净，以免留下洗面乳的残留物。

□10□□□□□□□□□□□□(10)

洗面乳的使用要点就是
先将洗面乳揉搓出泡沫！
泡沫是很小的泡泡聚在一起形成的。泡泡之间的吸引力可以吸收皮肤中的污垢。泡沫越丰富清洗效果越好的原因就在这儿。
鼻子、前额等油脂较多的T字部位最好涂上泡沫3分钟左右再清洗。这样能有效地清洁毛孔深层的污垢。
11

□11□□□□□□□□□□□□(11)

1 适合干性皮肤— 面刚始时候，卸妆时可以不用洗面乳。
2 适合中、油性皮肤— 洗完后感觉卸妆时很爽，清新。
3 适合卸彩妆— 容易洗掉睫毛膏！
8 适合角质多的皮肤— 洗面乳中的小小粒子改善皮肤粗糙的状况。
早上该不该用香皂呢？
油性皮肤的人早上适合用洗面乳，在容易出油的T字部位和鼻尖揉搓几下。干性或敏感性皮肤不适合用洗面乳，用温水洗脸即可。洗脸后用冷水拍打脸部10回左右，再用手指在脸上弹20回左右，面部皮肤会更加有活力。
4 适合中、油性皮肤— 洗完脸后很舒服，不紧绷。
7 适合敏感性或干性皮肤— 按一下就出很多的柔和洗面乳。
6 适合各种皮肤— 即使画了浓妆，也能彻底卸净。
5 适合早上洗脸— 只用一点点也有很丰富的泡沫。
CLINIQUE

□12□□□□□□□□□□□□(12)

要塑造可爱皮肤，应选好□□□□

一个适合自己的洗面产品胜过10瓶营养霜！从卸妆精华、卸妆乳液、卸妆油、洗面乳等等琳琅满目的洗面产品中选择适合自己的产品是极其重要的。卸妆的步骤分两步，也就是先用卸妆油或卸妆乳液（或卸妆霜）来卸妆，再用洗面乳洗脸。

卸妆油在皮肤上形成水分保护膜，适合干性皮肤使用。相反，油性皮肤比较适合使用温和的卸妆乳液。卸妆乳液适用于任何肤质。洗面乳选用泡沫较多的产品为好，但用某款洗面乳洗脸时有眼部不适或洗完脸后有紧绷感，则最好避免使用这款洗面乳。

□13□□□□□□□□□□□□(13)

第二天容易上妆的脸部□□

皮肤特别暗哑的时候无论多么仔细地化妆，都很难有好效果。这时候有效的方法是彻底清洁脸部，并在睡觉之前做一些面部按摩来促进面部血液循环。这种按摩能有效地使黑眼圈消失，使粗糙的皮肤变得滋润光滑。每天 5 分钟的面部按摩是画好透明妆的基础。每个动作反复做 3 次。

防止黑眼圈！

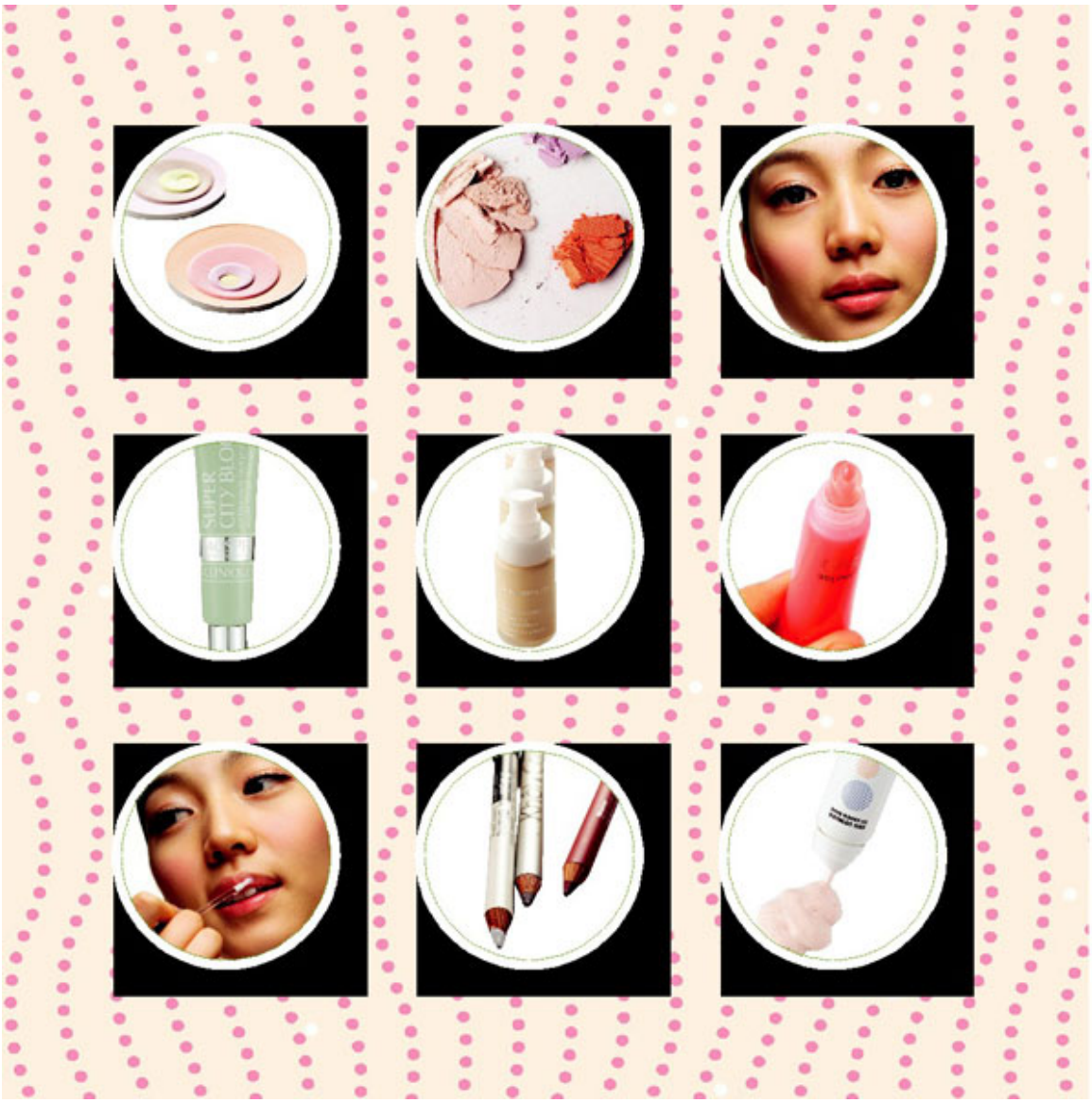
在两眼凹陷去的部位后轻轻地闭上眼睛。

秒钟的放手同时吁气。

吸气的同时轻轻按压。3 秒钟的放手同时吁气。

的同时，反复吸气和呼气。

□14□□□□□□□□□□□(14)



□15□□□□□□□□□□□□(15)

课程 2

学会了以后觉得特别简单的化妆基本功

之前以为随意涂抹就能完成化妆，但真正开始化妆后遇到了很多问题，粉底霜凝在一起，涂抹不均匀等等，如此不自然的妆容，让你苦恼吗？

从基础妆到彩妆，让我们一一熟悉一下吧。

□16□□□□□□□□□□□□(16)

宝典 1
塑造水晶般亮丽肌肤
底妆是为了使肤色自然均匀，看上去毫无瑕疵，而不是为了遮盖痘痘、瑕疵或改变肤色。 找到适合自己肤色的粉底非常重要，选好粉底既能遮住脸上的缺点又能均匀肤色，看似素颜。为了更好地上妆， 先塑造出健康的肌肤，以轻轻拍打的方式抹粉底，切不能抹得太厚。

□17□□□□□□□□□□□□(17)

选择适合 自己肤色的粉底

常常有女性朋友在购买粉底的时候将粉底抹在手背上，观察粉底的颜色，这样做是没有意义的。最正确的选购方法是将粉底抹在脸颊和下巴上，在日光下观察。

可以选择大约 3 种左右的、接近自己肤色的粉底抹到脸颊上，最终选择看似素颜的粉底。

侧过脸观察粉底是否被肌肤良好吸收。接近自己肤色的粉底是一年四季都可以用的。

一般夏天时的肤色比冬天时的稍微暗一些，因此夏天可以使用比肤色稍微亮一点的粉底，使肌肤表现出光彩照人的效果。

购买粉底的时候将粉底涂在手背上观察颜色是没有意义的，正确的方法是涂在脸颊和下巴上，在日光下观察。

都是粉底，为何形状不同呢？

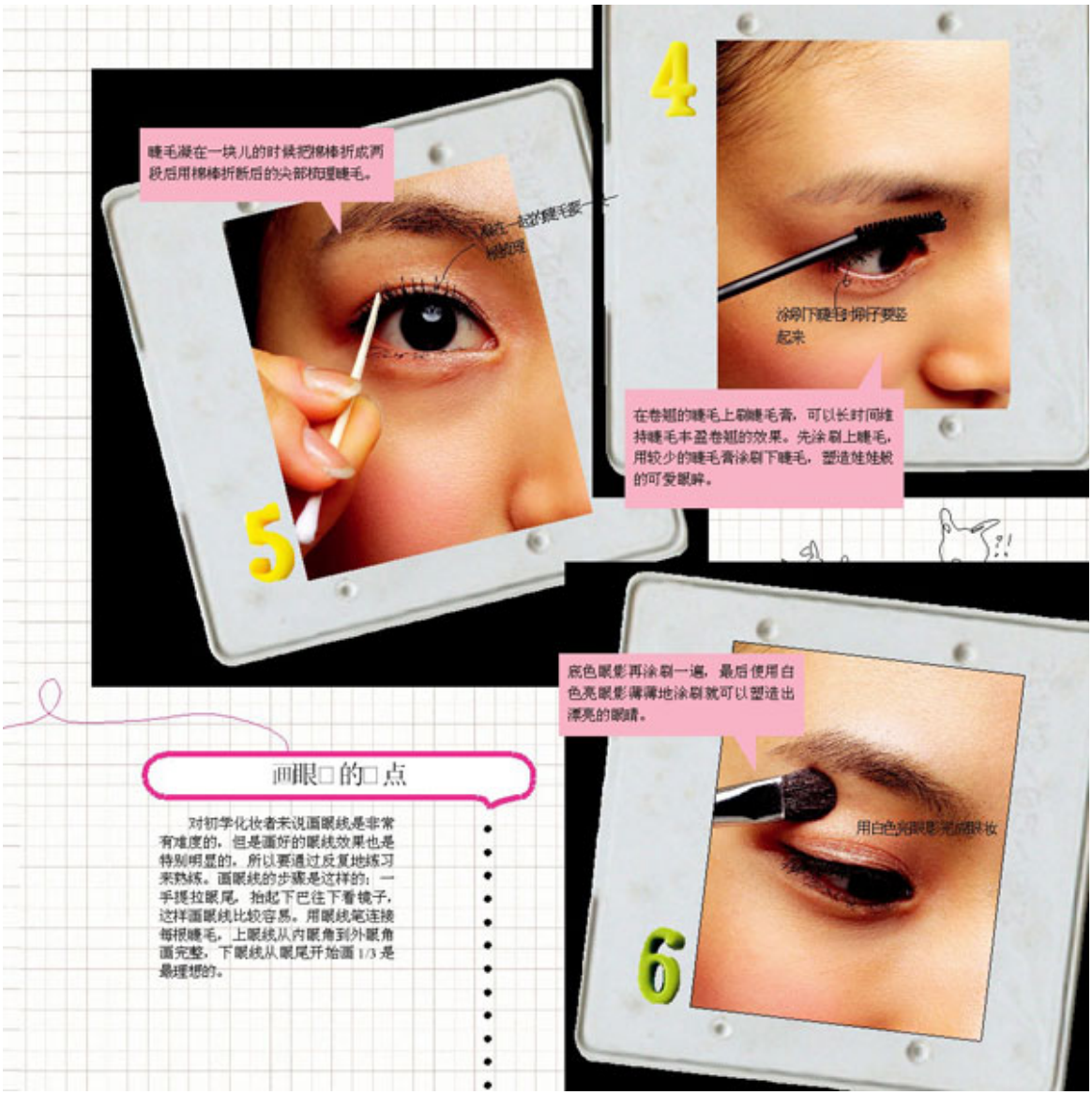
干粉— 压缩粉末而制成，细腻的干粉粒子可以很好地贴紧皮肤。在泛油光的部位扑上干粉，皮肤会显得细腻白嫩，适合补妆的时候使用。

粉底液— 形态为液体状，可以薄薄地抹上去，让皮肤呈现轻松自然的状态。可以使用手指或粉底专用刷、粉扑等涂抹。

湿粉— 比起粉底液质感更加柔滑，遮瑕效果更好。使用粉扑上湿粉效果好。

粉底棒— 涂抹到需要的部位后直接用手指轻轻拍打，以致均匀。虽然是较硬的"棒"式粉底，但抹到皮肤上变成湿粉，因此携带方便是这款粉底的一大特点。

□18□□□□□□□□□□□□(18)



画眼□的□点

对初学化妆者来说画眼线是非常有难度的，但是画好的眼线效果也是特别明显的，所以要通过反复地练习来熟练。画眼线的步骤是这样的：一手提拉眼尾，抬起下巴往下看镜子，这样画眼线比较容易。用眼线笔连接每根睫毛，上眼线从内眼角到外眼角画完整，下眼线从眼尾开始画 1/3 是最理想的。

□19□□□□□□□□□□□□(19)

遮盖痘痘和斑点，变成皮肤美女的秘密

利用好遮瑕霜可以塑造完美的皮肤。对付痘痘等红晕瑕疵的时候涂抹比肤色暗一层的遮瑕霜效果是最棒的。反过来，遮盖斑点的时候较适合用比肤色亮一层的遮瑕霜。用刷子蘸一点遮瑕霜点到瑕疵拍打，防止产生层次感是关键！

用海绵粉扑拍打一次。

用调色修容霜来遮盖。

常自然，这时候利用刷子可以刷

赋予"亮点"，增加脸部的立体感。

刷腮红之前先轻轻点在手背上调节用量，只做一次。

微笑的时候微微凸出来的颧骨部分用腮红刷涂桃红粉色腮红，可以用打圈的方式轻轻拍打。

□20□□□□□□□□□□□□(20)

宝典2
勾勒明亮又深邃的眼睛
眼部化妆不一定非要画彩妆，仅仅是整理眉毛、卷翘睫毛也能塑造动人的眼眸。在只涂抹[illegible]霜的透明妆的情况下画烟熏妆是不相配的，只画眼线[illegible]睫毛膏就可以。画眼线要填补睫毛空隙，然后再用[illegible]睫毛夹卷翘，最后用睫毛膏固定。

□21□□□□□□□□□□□□(21)

为了提亮肤色涂抹带微光感的隔离霜。

用海绵粉扑深抹适合肤色的粉底。

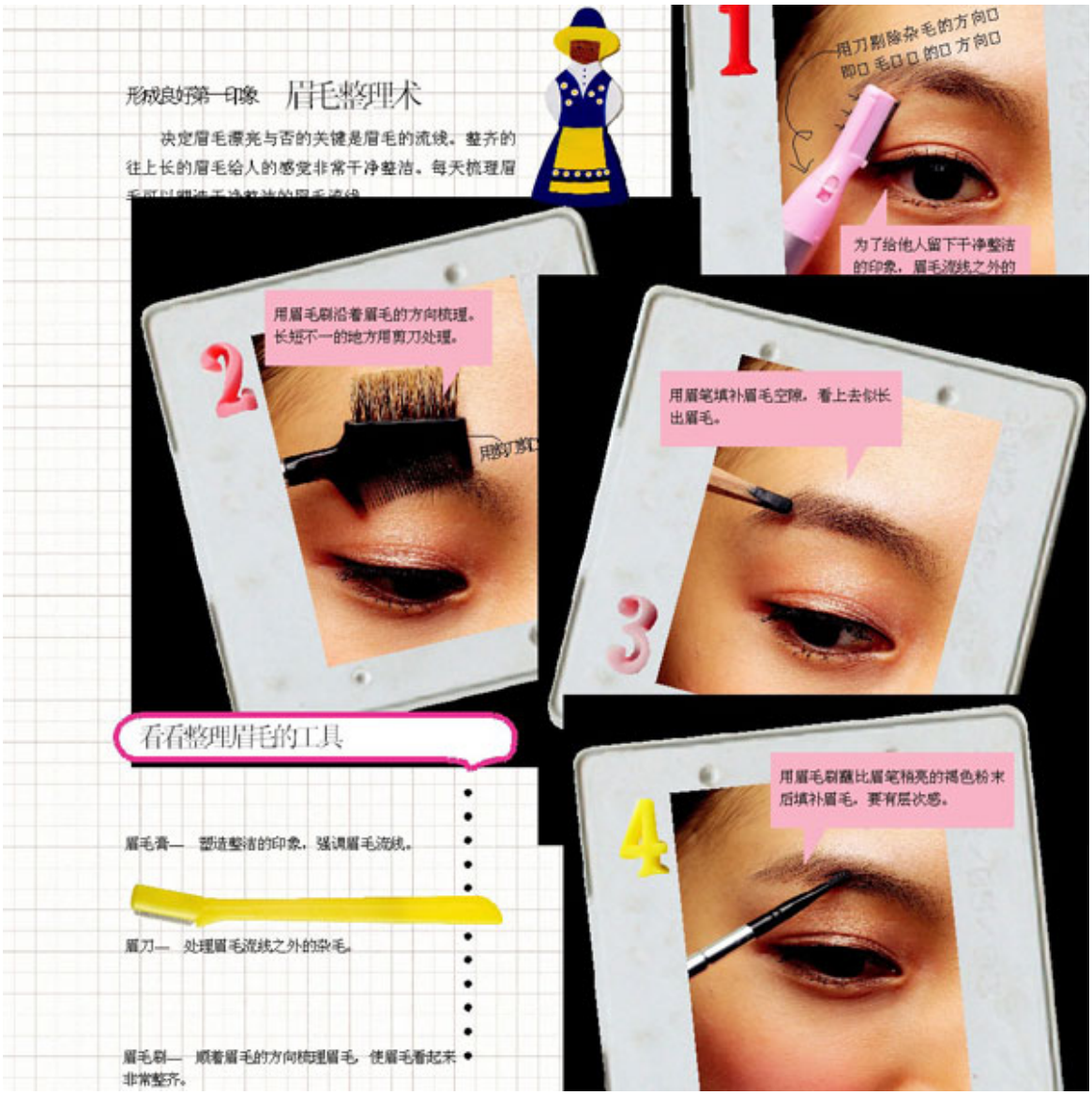
皮肤粗糙、肤色较暗的眼部周围可以涂抹质感柔和的眼部专用调色修容霜后用手轻轻拍打。

闪亮透明妆 底妆□□

为了画轻盈自然的妆，应该涂少量的粉底后轻轻拍打。

为了遮盖皮肤的缺陷往往使用调色修容霜，但一定要注意涂抹后没有层次才能完成自然的透明妆。

□22□□□□□□□□□□□□(22)


形成良好第一印象 眉毛整理术
决定眉毛漂亮与否的关键是眉毛的流线。整齐的往上长的眉毛给人的感觉非常干净整洁。每天梳理眉
1
用刀剔除杂毛的方向□即□毛□□的□方向□
为了给他人留下干净整洁的印象，眉毛流线之外的
2
用眉毛刷沿着眉毛的方向梳理。长短不一的地方用剪刀处理。
3
用眉笔填补眉毛空隙，看上去似长出眉毛。
4
用眉毛刷蘸比眉笔稍亮的褐色粉末后填补眉毛，要有层次感。
看看整理眉毛的工具
眉毛膏— 塑造整洁的印象，强调眉毛流线。
眉刀— 处理眉毛流线之外的杂毛。
眉毛刷— 顺着眉毛的方向梳理眉毛，使眉毛看起来非常整齐。

□23□□□□□□□□□□□□(23)

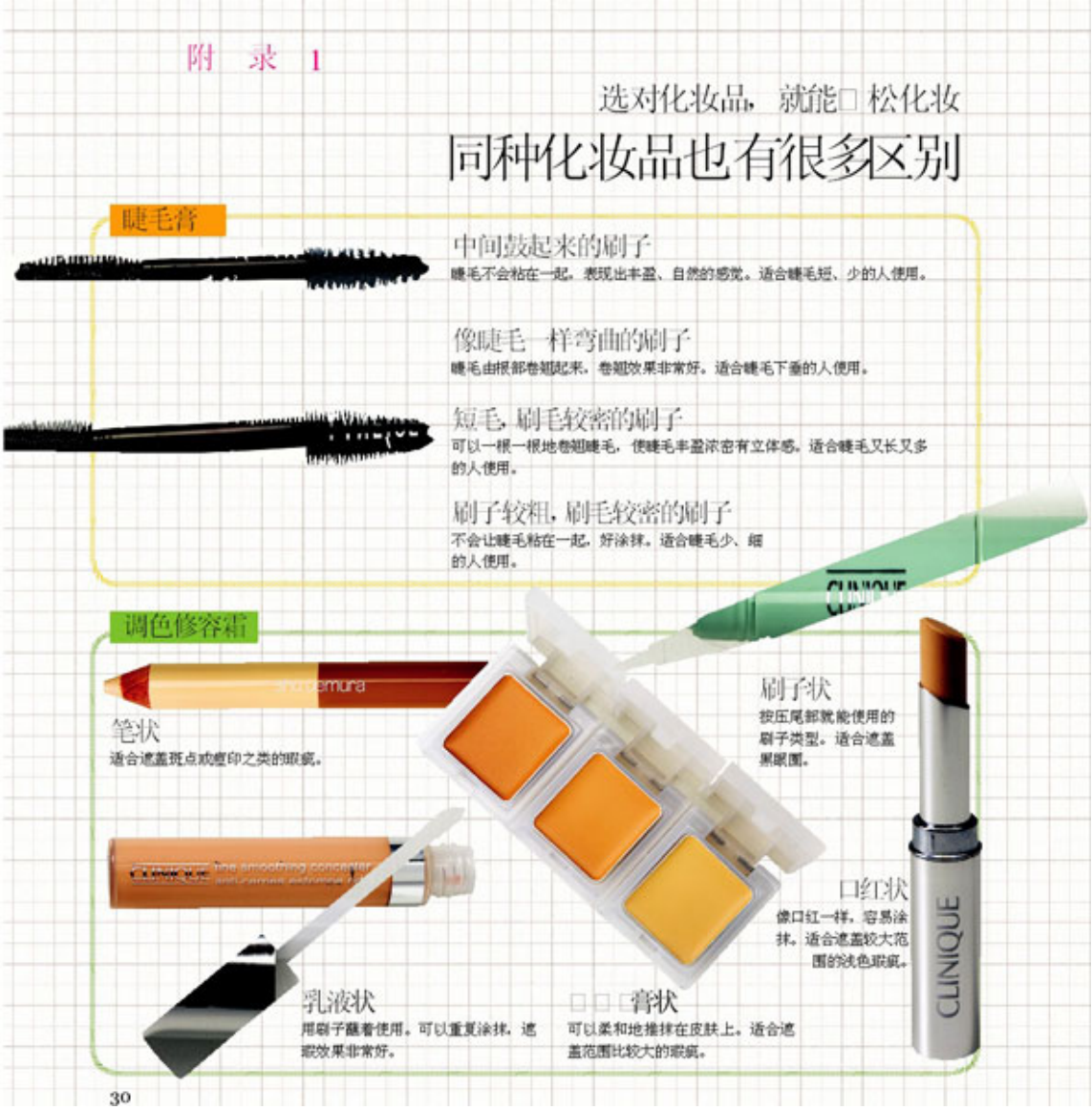
眼眸的眼影术
要塑造清澈的眼眸，看起来又非常自然，关键
眼影的时候，两种颜色之间不要有层次感。方
上眼睑上涂淡棕色做底色。有了淡棕色的衬
其他颜色更明显。
上烟色
重一些的
1
用淡棕色打底，涂到睁开眼睛时双眼皮线条往上一点点，在双眼皮线条处用重一些的颜色再次涂抹，接着涂抹到下眼睑，然后轻轻拍打一下。若是单眼皮，睁眼后看出1毫米左右的重一些的颜色就可以了。
2
既能塑造清澈的眼眸又不易掉妆的眼线产品类型就是铅笔状的。比较容易画眼线的方法是先点到中心，然后画后半部分，再画前半部分。
从这里开始画
3
从根部分三次紧紧夹住
睫毛往上翘起来，眼眸给人的感觉会更清晰明亮。用睫毛夹从睫毛根部分三次细心夹住。用吹风机吹热睫毛夹上的橡胶后夹睫毛效果更好。
25

□24□□□□□□□□□□□(24)

□刷□□□□的双唇

没有角质是嘴唇粉嫩水润的基础。化妆之前先涂上润唇膏或润唇霜，这样可以更好地使口红显得润泽，表现出透明的效果。想让唇妆自然就先涂润唇膏，双唇着上红色后再涂上透明的唇彩。即使唇彩的颜色接近唇色，也要适当地涂抹，先涂抹下唇之后用较少的量涂抹上唇。

□25□□□□□□□□□□□□(25)



附 录 1

选对化妆品，就能□松化妆

同种化妆品也有很多区别

睫毛膏

中间鼓起来的刷子

睫毛不会粘在一起。表现出丰盈、自然的感觉。适合睫毛短、少的人使用。

像睫毛一样弯曲的刷子

睫毛由根部卷翘起来。卷翘效果非常好。适合睫毛下垂的人使用。

短毛，刷毛较密的刷子

可以一根一根地卷翘睫毛，使睫毛丰盈浓密有立体感。适合睫毛又长又多的人使用。

刷子较粗，刷毛较密的刷子

不会让睫毛粘在一起，好涂抹。适合睫毛少、细的人使用。

调色修容霜

笔状

适合遮盖斑点或痘印之类的瑕疵。

刷子状

按压尾部就能使用的刷子类型。适合遮盖黑眼圈。

口红状

像口红一样，容易涂抹。适合遮盖较大范围的浅色瑕疵。

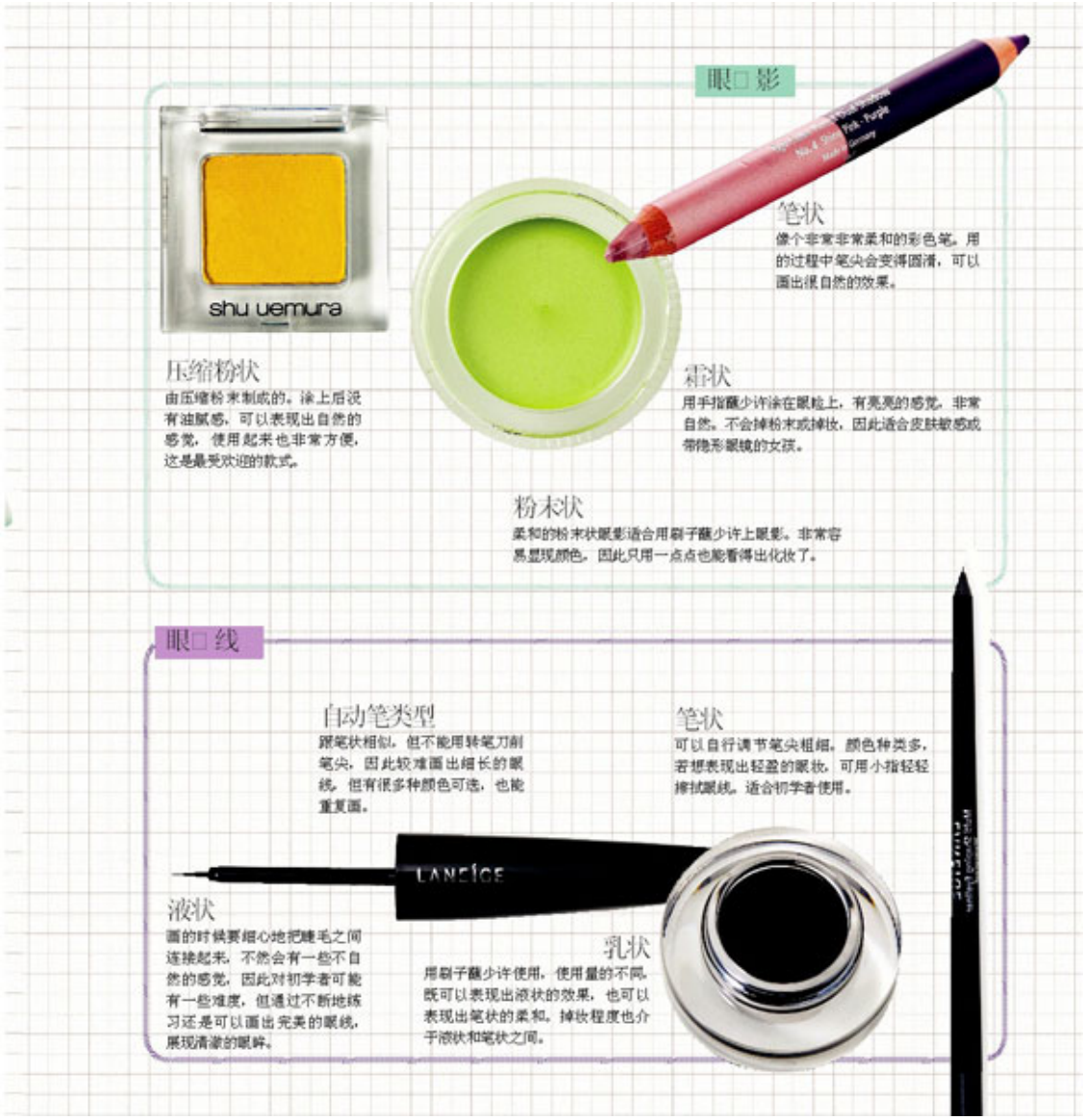
乳液状

用刷子蘸着使用。可以重复涂抹，遮瑕效果非常好。

□□□膏状

可以柔和地推抹在皮肤上。适合遮盖范围比较大的瑕疵。

□26□□□□□□□□□□□□(26)


眼□影
shu uemura
压缩粉状
由压缩粉末制成的。涂上后没有油腻感，可以表现出自然的感觉，使用起来也非常方便，这是最受欢迎的款式。
霜状
用手指蘸少许涂在眼睑上，有亮亮的感觉，非常自然。不会掉粉末或掉妆，因此适合皮肤敏感或带隐形眼镜的女孩。
粉末状
柔和的粉末状眼影适合用刷子蘸少许上眼影。非常容易显现颜色，因此只用一点点也能看得出化妆了。
笔状
像个非常非常柔和的彩色笔。用的过程中笔尖会变得圆滑，可以画出很自然的效果。
眼□线
自动笔类型
跟笔状相似，但不能用转笔刀削笔尖，因此较难画出细长的眼线，但有很多种颜色可选，也能重复画。
笔状
可以自行调节笔尖粗细，颜色种类多，若想表现出轻盈的眼妆，可用小指轻轻擦拭眼线。适合初学者使用。
LANEIGE
液状
画的时候要细心地把睫毛之间连接起来，不然会有一些不自然的感觉，因此对初学者可能有一些难度，但通过不断地练习还是可以画出完美的眼线，展现清澈的眼眸。
乳状
用刷子蘸少许使用，使用量的不同，既可以表现出液状的效果，也可以表现出笔状的柔和。掉妆程度也介于液状和笔状之间。

□27□□□□□□□□□□□□(27)

时尚女孩的必备用品4小件

眼线画得深的时候，必须使用睫毛膏。

提升睫毛膏的效果必须准备睫毛夹。

准备塑造自然肤色的桃红色腮红。

准备使皮肤滋润光泽的粉底液。

给女孩的提示

不能太夸张哦！

突出眼妆的方法

□只买一款眼影的时候应该选什么颜色呢？

A 面透明妆的时候，最适合的是白色带闪亮粒子的眼影，它也可以和其他颜色的眼影混合使用。白色眼影使眼睛看起来浮肿，所以不适合眼睛突出的人使用，但是画好眼影后使用也无妨。

□带亮光的眼影与一般眼影相比容易凝在一起，很难涂抹，□么□呢？

A 无论哪种化妆品，一次涂得过多总会有些不自然。带亮光的眼影因为含有闪亮粒子所以很容易凝在一起，使眼部妆容看上去很凌乱。粉状眼影可以用柔软的刷子取少量轻轻涂刷。眼影霜最好使用手指涂抹。

□带亮光的散粉应该如何使用？

A 因为带亮光的散粉比眼影霜带着更强烈的闪亮粒子，所以对初学者来说很不好使用。但请好用量，可以用在很多地方。将少量的带亮光的粉末涂在T字部位，可以有高光效果，用刷子蘸一点当做眼影涂在眼皮上也可以。夏天与润体乳混合使用，塑造魅力肌肤。

□眼睛较突出，用带亮光的眼影是不是太显眼？

A 眼睛浮肿的时候不适合使用金黄色眼影。避免亮颜色眼影，用褐色或卡其色的深色眼影塑造眼睛的深度比用亮颜色更适合。这时候不需要另外画眼线也能塑造清晰的眼睛。先涂抹上眼皮之后再用剩下的涂在眼睛下面。

□即使卸妆也感觉脸上留着亮点□么□？

A 洗脸之前必须先卸好妆。卸妆的时候，使用卸妆油的效果最好。用化妆棉蘸点儿眼部卸妆油慢慢地擦干净，再用棉棒细心擦拭眼部彩妆，然后正式开始洗脸。亮点或眼影的残留物留在眼部，会导致色素沉着，所以绝对不能疏忽卸妆。

□28□□□□□□□□□□□□(28)

个性十足的魅力女孩

要把缺点转变成魅力的性感装扮重点!

微微下垂的眼角让你感到烦恼的话，把性感可爱的李孝利当做模特儿吧。她在化妆的时候，一般使用棕色、卡其色系的眼影来画烟熏妆，强调眼眸，增添魅力。想表现出更加艳丽的感觉，就使用炫彩的亮粉眼影，这也是个好方法。要选择比肤色微暗的粉底，这样可以表现健康的肤色。做好基础化妆，保持皮肤的水润感是画烟熏妆的关键。

我的化妆诀窍

- 重点：性感的烟熏妆需要使用炫彩的眼影。
- 皮肤：想表现出古铜色的健康的皮肤，要涂抹比肤色暗一些的粉底。
- 眼睛：用眼线笔画出深沉动人的眼眸。
- 嘴唇：用浅粉色。记住，不能太显眼。
- 装扮：用金色饰品来修饰华丽的晚装。
- 金善真的忠告：同时强调眼部和嘴唇会很俗气。强调眼妆的时候要注意嘴唇的颜色不能太深。

□29□□□□□□□□□□□(29)

□30□□□□□□□□□□□□(30)

底妆
比肤色暗一些的性感风格！
1 调色修容霜
点到眼底部位，用手轻轻推抹，以免产生层次感。
2 粉底
先涂抹补水霜，使肌肤充分吸收后，再涂抹比肤色暗一些的粉底。
3 腮红
在脸颊中心部位轻轻涂抹粉红色系的凯伊腮红。
posie tint
benefit

□31□□□□□□□□□□□□(31)

眼睛

眼线画得长一点，可以提升眼尾！

1 眼影

先涂深绿色眼影，再涂金色眼影增加眼睛的深度感。

2 眼线

把眼线往上拉长一点，就能表现出性感迷人的感觉。下睫毛的眼线，要用黑色眼线笔填满睫毛空隙。

3 睫毛膏

先用睫毛夹将睫毛夹卷翘后，再涂睫毛膏。

□32□□□□□□□□□□□□(32)

嘴唇
要画出理想的肉色双唇，最好先在双唇上涂抹少量粉底。
1 粉底
为了画出肉色的双唇，先在双唇上轻轻斜抹粉底，遮盖红色。
2 唇膏
用粉扑轻轻按压一次嘴唇后，再涂抹肉色系的粉色唇膏。
3 唇彩
涂好肉色的唇膏后，在嘴唇中央处，涂一点橙黄色唇彩，增添润泽的感觉。
benefit
94

□33□□□□□□□□□□□□(33)

肌肤清透无瑕的女孩

似画非画的透明妆，如今正适合少女时代

看起来一点都没有化妆，但是却拥有无瑕疵的透明肌肤，这是谁都想要的化妆效果。 像影视明星宋慧乔、成宥利，少女时代的宋允儿等等，她们的容貌引起众多女人妒忌，她们的妆容才是真正的透明妆。

为了尽量表现清纯的感觉，无论哪一个部位都不能画得太显眼，这是画透明妆的关键。化妆之前涂抹补水霜让肌肤充分吸收水分，保持滋润的状态。然后用隔离霜均匀调节肤色，细心遮盖黑眼圈。露一点雀斑或瑕疵能增添可爱的感觉，但黑眼圈只会让你显老。

我的化妆诀窍

1. 重点：无论哪一部分都不能显眼，强调的是自然，尽量表现出清纯。
2. 皮肤：凸现的瑕疵用遮瑕霜遮盖后，涂抹BB霜显出素颜的效果。
3. 眼睛：涂抹粉色眼影，塑造可爱的眼眸。
4. 嘴唇：用唇膏涂抹嘴唇中心，再涂唇彩，增添活力。
5. 装扮：选择T恤或者开襟毛衣来衬托长头发，做自然的装扮。

金善真的忠告：想维持滋润的皮肤，要经常照镜子确认脸部的状况。随身携带棉棒和吸油纸，随时补妆。

□34□□□□□□□□□□□□(34)

□35□□□□□□□□□□□□(35)

底妆
取少量的粉底液均匀涂抹于脸部，轻轻拍打至吸收，这样才能塑造陶瓷般的闪亮光滑的皮肤！
1 隔离霜
轻轻涂抹带亮点的白色隔离霜。
2 粉底
用海绵粉扑轻轻拍打推抹BB霜或滋润的粉底。
3 遮瑕霜
取少量遮瑕霜涂抹于下眼睑，遮盖黑眼圈。

□36□□□□□□□□□□□□(36)

眼睛

用褐色眼影代替眼线，塑造柔和的印象。

1 □毛膏
用眉毛梳子梳理眉毛后，再涂上眼眉专用膏。

2 眼影
沿着双眼皮沟线，涂刷褐色眼影替代眼线。

3 眼影
用眼影霜涂抹在上眼睑和眼下沟线，塑造清澈的眼神。

□37□□□□□□□□□□□□(37)

嘴唇
粉红色！
塑造亮丽动人的嘴唇。
posie tint
benefit
1 润唇膏
涂抹润唇膏，保持嘴唇滋润的状态。
2 浅色唇膏
轻轻点到下唇中央处，用手推开。
3 唇彩
用带亮光的唇彩覆盖整个唇部。

□38□□□□□□□□□□□□(38)

可爱指数
60%
女人味指数
10%
性感指数
80%
中性化指数
30%
conflictedtendency
GENUINE CLOTHES

□39□□□□□□□□□□□□(39)

底妆
遮盖好痘印就OK了，不必画浓妆。
1 粉底霜
涂抹与肤色相似的补水粉底。
2 遮瑕霜
将遮瑕霜涂到瑕疵部位上点开，轻轻拍打。要注意瑕疵周围不要有层次感。
3 蜜粉
用粉扑蘸少量蜜粉，先扑在手背上，剩下的再轻轻按压到脸上。

□40□□□□□□□□□□□(40)

眼睛
眼线画得
长一点、
翘一点。
1 眼影
先涂上浅褐色眼影，再用眼线笔填补睫毛空隙。
2 眼线
眼线要比睫毛稍微画得长一些，最好往上翘一点，增添复古的风格。
3 睫毛膏
先用睫毛夹把睫毛夹卷翘后再用睫毛膏塑造丰盈动人的睫毛。

□41□□□□□□□□□□□□(41)

嘴唇
重点放在嘴唇中央，让小嘴唇变得很性感。
1 口红
用浅粉色口红确定嘴唇两边的轮廓后，用刷子抹匀。
2 唇彩
粉色唇彩涂在整个嘴唇上增添滋润感。
3 唇彩
从嘴唇中心开始向两边刷抹带亮泽的唇彩，增添亮丽的感觉。

□42□□□□□□□□□□□□(42)

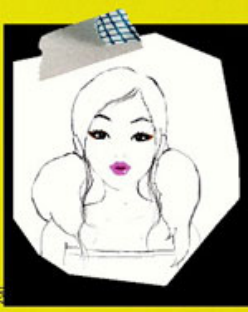
真正漂亮的单眼皮

即使没有双眼皮也非常漂亮的她，我要跟着做

圆圆的脸，单眼皮，可爱的小嘴，让人们疯狂的主人公就是韩国神奇女孩组合中的安绍熙①！彰显富有个性的容貌是她的化妆特点，总是让人想跟着做。她的妆容最大特点就是同时强调眼线和睫毛，化妆前看上去有些浮肿的眼皮，化妆后比较自然一些，更好地表现出清澈的眼眸。

用细腻的带闪亮粒子的眼影粉末强调下眼线，更突出了圆圆的眼睛，塑造可爱活泼的形象!!

强调圆脸的魅力的话，除了眼部化妆以外，其他部分的化妆尽



① 安绍熙，韩国歌手、影视演员。— 编者注

我的化妆诀窍

- 重点：强调眼线，可以让妆前看上去眼皮有些浮肿的单眼皮眼睛看起来明亮自然。
- 皮肤：用效果好的补水粉底使皮肤尽量表现得轻盈，用遮瑕霜遮盖眼痕。
- 眼睛：画眼线的时候要画得比眼睛本身的长度稍长一点，也要微微往上翘。
- 嘴唇：涂抹肉色系的粉色唇彩，表现出亮晶晶的效果。
- 装扮：整体的感觉是复古的。利用小饰品强调重点。扶扶可以当做重点来装扮的头巾或胸针。
- 金善真的忠告：画眼线的时候要注意，画到睁眼的时候能看出一点点的眼线就OK了，太粗了反而会使眼睛显得更小。

□43□□□□□□□□□□□□(43)

时尚女孩的必备用品5小件

让微笑更加迷人——
润唇膏。

抑制T字部位的油光——粉质柔和的粉底。

适当点到脸颊和嘴唇轻轻拍打，表现出粉红色的氛围——腮红。

突出清澈眼神的白色眼线笔。

正好吻合肤色的粉底液。

给女孩的提示

寻找遮盖
嘴唇缺点的方法

例子1 嘴唇太厚

深颜色口红可突出表现嘴唇，所以嘴唇太厚的人，不适合使用深颜色的口红或唇膏。要选择与唇色接近的肉色或粉红色唇彩，显现嘴唇原有的长处，塑造自然的唇妆。

例子2 嘴唇过薄

带亮光的口红使嘴唇看起来厚一些。涂完唇膏后，从嘴唇中心开始涂抹口红。初学者可能不太会用唇线笔，一不小心反而强调了缺点。

例子3 唇线模糊

涂抹深颜色口红反而会引起反效果。肉色系的唇彩较好。唇妆不带亮点是最自然的。把嘴角画得清楚一些，会弥补唇线模糊的缺点。一般涂抹唇彩的时候，从嘴唇中央开始，细心涂抹唇彩，妆容看起来干净利索。

□44□□□□□□□□□□□□(44)

附□ 录□3
妆□ 与时装搭配的诀窍
大家也一起来搭配
可爱 性感
性感 可爱
性感 中性
3+B+♠
4+C+♣
1+D+♥
既中性又性感的粉红色衬衫和黑色背心。
强调金色扣子的黑裤。
让女孩显得可爱时尚的蓝色超短裙。
用绿颜色强调的白色网球连衣裙。
强调袖领和下边褶皱的可爱连衣裙。
颜色鲜艳的、袖子和领子的线条为重点的红色连衣裙。
中性化，搭配不同上衣可以表现出多种感觉的牛仔裤。
以衬衫为衬托的卫衣。
强调亮条子的无袖连衣裙。

□45□□□□□□□□□□□□(45)

时尚女孩的称心装扮
可爱 女人味
性感 可爱
中性 可爱
女人味 可爱
6 + A + ♠
9 + B + ♦
7 + 8 + ♣
5 + B + ♦
A
B
C
D
钻石装饰的白色耳环。
镶嵌粉色花朵耳环。
可爱的黄色小汽车斜挎包。
金色，方块儿和桃红色的拼凑，流行艺术风格的包。
粉色时尚鞋。
粉色高跟时尚鞋。
珠子项链。
金黄色翻皮钱包。

□46□□□□□□□□□□□□(46)

附　录　4

昂贵的都是好货吗？买廉价的就算占便宜了吗？

时尚女孩总结出购买化妆品的小技巧

百货店

百货店里卖的化妆品，都是国内高级品牌以及国外知名品牌。购买化妆品之前先试一试，确定是否适合自己的皮肤，再看看哪一个化妆品的性价比高。

营养霜、眼霜之类的功能性化妆品和使用时间很长的眼线笔等，可以在百货店购买，虽然价格贵，但物有所值。

塑造滋润肌肤的基础化妆品必须细心挑选。

粉底产品的质量不同，效果也大不一样。

睫毛夹或刷子之类的半永久性产品，可以在百货店购买。

塑造娃娃般睫毛的睫毛夹。

使用方便的神奇的卸妆棉棒。

除毛后容易泛红皮肤的滋润水溶液。

网店

无论什么时候都能购物是网上购物的魅力。也可以购买在国内找不到的进口化妆品。公认的网店里可以打折购买国外的一些品牌化妆品。

比如说在 www.skinrx.co.kr 里，可以购买很多人气高的产品。

□47□□□□□□□□□□□□(47)

网上购物

对刚开始化妆的初学者来说，网上购物是不是有些陌生？

网店有时候把很多产品凑成套餐来促销，这时候看看有没有自己需要的产品，有没有可以跟妈妈或姐姐一起用的产品。

用刷子涂刷脸部轮廓，可以瘦脸的效果。

做水晶妆容的时候必不可少的带亮光的干粉。

滋润肌肤、提升肤色的隔离霜。

卸妆效果很棒的洁面产品。

亮丽的指甲油保质期较短，可以购买便宜的产品。

使嘴唇更加滋润粉嫩的带色润唇膏。

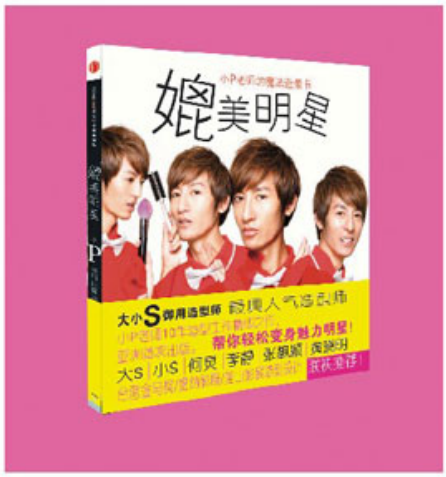
廉价化妆品店

物美价廉是其最大的特点，可以随便试用。在这里可以购买效果很不错的卸妆产品。适合购买不经常使用的化妆品，如带亮光的眼影或颜色亮丽的指甲油。

□48□□□□□□□□□□□□(48)

延伸阅读

《媲美明星：小 P 老师的魔法造型书》



小 P 老师 著 / 中信出版社 2009 年 8 月出版

《媲美明星》是大小 S 御用造型师、最具人气造型师小 P 老师通过自己 10 多年来的工作经验及对时尚潮流的洞悉而打造出的一本时尚手册，它好比一本万能“ 宝典”，包括彩妆、发式及服装的综合造型，让你在生活中能为自己打造出属于自己的 style!

在书里，小 P 老师呈现出他一贯的轻松口吻，简洁明了地教大家如何将明星级的造型方法运用在生活中。只需运用简单的配饰、服装和彩妆，就能让你在最短的时间内与众不同！在你偷懒的时候，这本书就如小 P 老师在身边一样，在你耳边督促你哦！

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□